



ORARI ACQUAFITNESS



La segreteria sarà aperta dal 14/09 per informazioni ed iscrizioni.
L'impianto riaprirà il 1° ottobre.

Nel frattempo amplieremo gli spogliatoi, integreremo le docce e prepareremo le vasche per accogliervi in massima sicurezza e con l'igiene al Top!

PISCINE COPERTE BONDENO PLANNING ACQUAFITNESS



ottobre 2020/maggio 2021
Dal 01-10-2020 al 29-05-2021

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.15	ACQUA DOLCE			ACQUA DOLCE		WATER TREKKING	
10.15	ACQUA GYM		WATER TREKKING	ACQUA GYM		BIKE & TONE	ACQUA GYM
11.10						ACQUA MAMMA	
12.50	ACQUA G.A.G gambe/addomin./glutei	BIKE & TONE	IDROSTEP JUMP & TONE	WATER TREKKING	CROSSGYM		
17.30	BIKE & TONE	IDROCIRCUIT JUMP & TONE		WATER TREKKING	CROSSGYM		
18.30	ACQUA GYM	IDROSTEP	WATER TREKKING	ACQUA GYM			
19.20	WATER TREKKING	ACQUA G.A.G gambe/addomin./glutei	ACQUA GYM	BIKE & TONE	ACQUA G.A.G gambe/addomin./glutei		
20.10	IDROBIKE		WATER TREKKING IDROSTEP	IDROBIKE			

LE CASELLE AZZURRE INDICANO LEZIONI IN VASCA PICCOLA, LE CASELLE GIALLE LEZIONI NON SOGGETTE A PRENOTAZIONE, LE FRECCHE BLU INDICANO LEZIONI CHE SI ALTERNANO SETTIMANALMENTE. DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI.

NOTE

- Gli orari sono per ora orientativi e potrebbero subire qualche variazione.
- Ove possibile, è consigliato, agli utenti del fitness, utilizzare l'App "Sportclubby" per la prenotazione.
- La durata della lezione di Acquafitness, salvo diverse disposizioni, potrà variare dai 40 ai 45 minuti in funzione della diversità delle discipline.
- Al termine delle lezioni si genera una pausa di circa 15 minuti, tale da poter utilizzare gli spogliatoi in modo confortevole, consentendone allo stesso tempo la sanificazione.
- Viene richiesta la massima puntualità.